



Serveis per a la gent gran de Gràcia



Ajuntament de
Barcelona

Presentació

Benvolguts i benvolgudes,

Com a regidora del districte de Gràcia i alhora tinenta d'alcalde de Qualitat de Vida de la ciutat, em plau adreçar-me a tots vosaltres amb motiu d'aquest Catàleg de serveis per a la gent gran de Gràcia, un dels nostres actius més importants i valuosos.

La contribució de les persones grans al creixement i la construcció de la nostra societat resulta innegable, i per això creiem que la seva experiència ha de ser font de coneixement també per construir un futur compartit.

És per això que a Gràcia ens sentim orgullosos de ser un dels districtes amb un dels col·lectius de gent gran més actius de la ciutat. La celebració, enguany, de la XXV Setmana de la Gent Gran de Gràcia constitueix un bon exemple de la seva empenta i dinamisme, i la concessió de la Medalla d'Honor de la Ciutat a l'Associació de Pensionistes i Jubilats de la Sedeta, un reconeixement cap aquest col·lectiu.

Aquesta realitat ens ha dut, entre d'altres accions, a impulsar en aquest mandat un nou programa d'àpats en companyia, a estendre el programa "Radars" a gran part dels barris del districte, o a posar en funcionament a la Vila de Gràcia el nou equipament per a gent gran de La Violeta.

El catàleg que teniu a les mans vol ser un instrument al servei de les persones grans amb l'objectiu de donar-los a conèixer els equipaments, els recursos i els serveis que el districte posa a la seva disposició, per promocionar i difondre d'aquesta manera un envelliment actiu i saludable entre aquest col·lectiu.

Des del districte de Gràcia volem seguir fent dels nostres barris un lloc de referència que garanteixi les condicions de benestar, participació i cohesió social on les persones que hi viuen puguin fer-ho amb dignitat.

Amb el suport i la col·laboració de tots plegats estic convençuda que ho aconseguirem!

Maite Fandos i Payà
*Tinenta d'alcalde de Qualitat
de Vida, Igualtat i Esports
Regidora del districte de Gràcia*





Índex

- 06 Mesura de govern per promoure el Programa
d'accions per a la promoció de l'envelliment actiu
- 07 Consell assessor de gent gran
del districte de Gràcia
- 09 Casals i espais per a gent gran
al districte de Gràcia
- 10 Espai de Gent Gran La Sedeta
- 11 Espai de Gent Gran Cardener
- 12 Casal de Gent Gran Montmany
- 13 Casal de Gent Gran Penitents
- 14 Espai de gent gran La Violeta
- 16 Espai de Gent Gran El Coll
- 17 Casal de Gent Gran Siracusa
- 18 Altres projectes i serveis

Mesura de govern per promoure el Programa d'accions per a la promoció de l'envelliment actiu

El terme *envelliment actiu* va ser introduït per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) a finals de la dècada de 1990. Posteriorment va ser adoptat per les Nacions Unides en el marc de la Segona Assemblea Mundial sobre Envelliment celebrada a Madrid l'any 2002.

L'OMS (2002) defineix l'envelliment actiu com “el procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen”.

La Unió Europea va declarar el 2012 Any Europeu de l'Envelliment Actiu i de la Solidaritat intergeneracional amb la finalitat d'impulsar-ne la difusió social.

L'any 2012 l'Ajuntament de Barcelona es va sumar a aquest lema, que va esdevenir un eix estratègic dins de les polítiques i compromisos amb les persones grans de la ciutat. Entre els eixos de treball s'hi troba el Pla de millora dels casals i espais municipals de gent gran, el qual va impulsar que cada districte de la ciutat promogués un Programa d'accions per a la promoció de l'envelliment actiu de les persones grans 2013-2015.

El Districte de Gràcia va presentar i aprovar per unanimitat aquesta mesura en el Consell Plenari de març del 2013 i tots els seus objectius estratègics i accions van passar a formar part també del Pla d'Actuació del Districte (PAD) 2013-2015.

Podeu llegir la mesura de govern a bcn.cat/gracia

Consell assessor de Gent Gran del districte de Gràcia

És un òrgan consultiu i de participació previst dins les Normes reguladores d'organització de districtes.

En poden formar part totes les entitats integrades per gent gran o dirigides a aquest sector de població.

Representa els interessos de les persones grans en els diferents nivells territorials dins del propi districte de Gràcia, i a través dels seus i les seves representants, en el Consell Assessor de la Gent Gran de la ciutat.

Organitza la Setmana de la Gent Gran de Gràcia i el Dia Internacional de la Gent Gran.



Entitats que en formen part:

Associació de Pensionistes i Jubilats La Sedeta

Associació Pensionistes i Jubilats Pau Casals - Casal de Barri Cardener

Casal de Gent Gran Montmany

Casal de Gent Gran Penitents

Espai de Gent Gran La Violeta

Casal de Gent Gran Siracusa

Espai de Gent Gran El Coll

Habitatges amb serveis - Còrsega

Consell de Dones del Districte de Gràcia

Projecte Radars - Serveis Socials del Districte de Gràcia - IMSS
Ajuntament de Barcelona

Fundació Catalunya - La Pedrera / EspaiSocial BCN - Gràcia

Cercle La Salle

Lliga Reumatològica Catalana

Nou Hospital Evangèlic

SARQUAVITAE - Salut

FATEC, Federació d'Associacions Gent Gran de Catalunya

Casals i espais per a gent gran del districte de Gràcia

Els casals i espais de gent gran sempre estan en plena activitat i ofereixen una programació trimestral de tallers i activitats culturals.

Són espais participatius, relacionals i d'intercanvi social oberts a les iniciatives ciutadanes, on informar-se, formar-se i, sobretot, poder compartir espais entre iguals i afavorir unes estones agradables de trobada de la ciutadania i el veïnat del barri, del districte o de la ciutat.

Es treballa el voluntariat, la solidaritat i també contra l'aïllament social.

Es desenvolupa el Projecte de l'envelliment actiu de la ciutat.



Espai de Gent Gran La Sedeta

Centre Cívic La Sedeta

C/ Sicília, 321, 08025 Barcelona

Tel.: 934 583 649 / 934 591 2 28

Adreça electrònica: aspejusedeta@yahoo.es

Horari d'atenció al públic: de dilluns a

divendres, de 9.30 a 13.30 h



Activitats:

1. Activitats per fomentar hàbits saludables i benestar social.

Tallers: memòria/salut, control mental, tai-txi, aiguaigim, natació, gimnàstica de manteniment, estima la música, balls de saló, country, sevillanes, ball en línia, cant coral, humanitats i ciència.

2. Activitats de formació permanent

Informàtica (diversos nivells), internet, fotografia digital i Photoshop, anglès, francès, català, dibuix, pintura, arts plàstiques, Ikebana, modisteria, tapís.

3. Activitats lúdiques i de lleure

Escacs i jocs de taula (centre cívic), billars i ball amb orquestra els dijous.

4. Celebració del calendari festiu

Castanyada, Nadal, Carnestoltes, Setmana de la Gent Gran, revetlla de Sant Joan i festa major del barri.

5. Activitats culturals i socials

Visites culturals, trobades de corals, jocs florals intergeneracionals i col·laboració amb el projecte "Radars".

6. Altres serveis

Podologia.

Gestiona: Associació de Pensionistes i Jubilats La Sedeta.

Espai de Gent Gran Cardener

Casal de Barri Cardener

C/ Cardener, 45, 08024 Barcelona

Tel.: 932 100 803 / 932 131 451

Adreça electrònica: aggpc@yahoo.es

Web: pcasals.entitatsbcn.net

Horari d'atenció al públic: de dilluns a divendres,

de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 20.00 h

Horari del casal: de dilluns a divendres,

de 10.00 a 13.00 h i de 16.00 a 20.00 h

Activitats:

1. Activitats per fomentar hàbits saludables i benestar social

Gimnàstica, ioga, pilates, tai-txi, txi-kung, musicoteràpia, mobilitat, autoestima i relaxació, memòria i salut, *coaching* emocional.

2. Activitats de formació permanent

Idiomes: anglès, francès, català; informàtica i multimèdia, xarxes socials (amb el suport de la Fundació la Caixa).

3. Activitats lúdiques i de lleure

Balls en línia, country, ball de sardanes, teatre, coral, lectura creativa, escriptura creativa, dibuix i pintura, puntes de coixí.

4. Celebració del calendari festiu

Nadal, Carnestoltes, Sant Jordi, Sant Joan i Cap d'any.

5. Activitats culturals i socials

Excursions, cinema i sortides culturals mensuals.

Gestiona: Associació de Gent Gran Pau Casals.



Casal de Gent Gran Montmany

Casal de Gent Gran Montmany

C/ Montmany, 45, 08012 Barcelona

Tel.: 932 850 474

Adreça electrònica: casalmontmany@yahoo.es

Horari d'atenció al públic: de dilluns a divendres,
de 10 a 13 h i de 16 a 20 h

Horari del casal: de dilluns a divendres,
de 10 a 13 h i de 16 a 20 h

Activitats:

1. Activitats per fomentar hàbits saludables i benestar social

loga.

2. Activitats de formació permanent

Cursets de formació i cultura general.

3. Activitats lúdiques i de lleure

Excursions i visites culturals, ball (divendres).

4. Celebració del calendari festiu

Festa del soci, Castanyada, Caga tió, Reis, Carnaval, Sant Josep, Dijous gras, Dimecres de cendra, Sant Jordi, Dia de la Mare, Setmana de la Gent Gran, revetlles de Sant Joan i Sant Pere.

5. Activitats culturals i socials

Xerrades d'alimentació, salut i d'altres que es proposin.

6. Altres serveis

Jocs de taula i bar.

Gestiona: Associació de Pensionistes i Jubilats Graciencs.



Casal de Gent Gran Penitents

Casal de Gent Gran Penitents

Passeig de la Vall d'Hebron, 76 - 78, 08023 Barcelona

Tel.: 932 126 062

Adreça electrònica: casalpenitentes@gmail.com

Horari d'atenció al públic: de dilluns a divendres,
de 10.00 a 13.00 h i de 17.00 a 19.00 h

Horari del casal: de dilluns a divendres, de 10.00
a 13.00 h i de 17.00 a 20.00 h

Activitats:

1. Activitats per fomentar hàbits saludables i benestar social

Tallers de gimnàstica, ioga, tai-txi, taller de memòria,
balls de saló, sevillanes.

2. Activitats de formació permanent

Cultura general, informàtica.

3. Activitats lúdiques i de lleure

Ball popular dels diumenges, bingo.

4. Celebració del calendari festiu

Castanyada, Nadal, Carnestoltes, Setmana de la Gent Gran, revetlla de Sant Joan, festa major del barri i festa de fi de curs amb l'entrega de premis, campionats de jocs de taula i petanca.

5. Activitats culturals i socials

Excursions i sortides culturals, xerrades d'interès social i cultural.

6. Altres serveis

Perruqueria, podologia i reflexologia. Jocs de taula.

Gestiona: Associació de Jubilats i Pensionistes de Penitents.

Espai de Gent Gran La Violeta

Centre de Cultura Popular La Violeta

C/ Maspons, 6, 08012 Barcelona

Tel.: 937 060 881

Adreça electrònica: infogentgranlavioleta@gmail.com

Horari d'atenció al públic: de dilluns a divendres,

de 9.00 a 13.00 h i de 16.00 a 18.00 h

Horari de l'espai: de dilluns a divendres,

de 9.00 a 13.00 h i de 16.00 a 18.00 h

És el punt d'informació de totes les activitats i serveis per a gent gran del districte de Gràcia

Es recull i se centralitza mensualment tota la informació de les activitats de tots els casals i espais de gent gran del districte.

Horari: Dilluns a divendres, de 9.00 a 13.00 h

Activitats:

1. Activitats per fomentar hàbits saludables i benestar social

Tallers de balls en línia, bollywood, country, estiraments, ioga, memòria i musicoteràpia, sevillanes, tai-txi, txi-kung.

2. Activitats de formació permanent

Anglès, francès i informàtica diferents nivells, taller "Aprèn a utilitzar el mòbil", literatura catalana.

3. Activitats lúdiques i de lleure

Labors, Associació Tricotin Tricotan, grup de teatre i sardanes, pintura en teixit, puntes de coixí, patchwork, nines "fofuchas", modisteria i labors creatives, ganxet, mitja i punt de creu, percussió.



4. Celebració del calendari festiu

Castanyada, Nadal i Reis, Carnestoltes, Sant Medir, Sant Jordi i Sant Joan.

5. Activitats culturals i socials

6. Excursions i sortides culturals

7. Altres serveis

Aula oberta d'informàtica.

Gestiona: Fundació Pere Tarrés.

Espai de Gent El Coll

Centre cívic El Coll - La Bruguera

C/ Aldea, 15-17, 08023 Barcelona

Tel.: 932 562 877

Adreça electrònica: gengran@cclcoll.org -
cclcoll@cclcoll.org

Web: www.bcn.cat/cclcoll

Horari d'atenció al públic: de dilluns a divendres, de
16.00 a 22.00 h; dijous, de 10.00 a 14.00 h; dissabtes,
de 16.00 a 21.00 h, i diumenges, de 17.00 a 21.00 h

Horari de l'espai: de dilluns a dissabte, de 16.00 a
20.00 h i diumenge, de 17.00 a 20.00 h

Activitats:

1. Activitats per fomentar hàbits saludables i benestar social

Espai de trobada, taller de memòria.

2. Activitats de formació permanent

Country.

3. Activitats lúdiques i de lleure

Ball del divendres.

4. Celebració del calendari festiu

Festa major del barri, Castanyada, Nadal i Reis,
Carnestoltes, Sant Jordi, revetlla de Sant Joan.

5. Activitats culturals i socials

Sortides culturals.

6. Altres serveis

Tots els del Centre Cívic del Coll - La Bruguera.

Gestiona: Lúdic 3.



Casal de Gent Gran Siracusa

Casal de Gent Gran Siracusa

C/ Mare de Déu dels Desemparats, 6, 08012 Barcelona

Tel.: 932 191 040 / 932 103 002

Adreça electrònica: inglestimotmail.com -
acrgermanor@msm.com

Horari d'atenció al públic: de dilluns a divendres,
de 10.00 a 13.00 h (Associació Germanor)

Horari de l'espai: de dilluns a divendres,
de 10.00 a 12.30 h i de 15.00 a 19.30 h
dissabte i diumenge, de 10.00 a 12.30 h i de 16.00 a 19.30 h.

Activitats:

1. Activitats per fomentar hàbits saludables i benestar social

loga, tai-txi, gimnàstica, memòria, puntes de coixí i
cant coral.

2. Activitats de formació permanent

Aula d'informàtica, dibuix i pintura, bijuteria, decoració
floral, tècniques artesanals.

3. Activitats lúdiques i de lleure

Jocs de taula, billar, petanca.

4. Celebració del calendari festiu

Festa major de Gràcia, Castanyada, Nadal i Reis,
Carnestoltes, Sant Jordi i revetlla de Sant Joan.

5. Activitats culturals i socials

Sortides i excursions mensuals, conferències.

6. Altres serveis

Perruqueria, podologia, menjador.

Gestiona: Associació Cultural Recreativa Germanor de
Jubilats i Pensionistes.

Altres projectes i serveis

“Radars”, projecte d’acció comunitària per a la gent gran

És una xarxa de prevenció en la qual participen el veïnat, comerciants, persones voluntàries i professionals de les entitats i serveis vinculats als barris.

S’adreça a persones majors de 75 anys, que viuen soles o acompanyades de persones de més de 65 anys.

Té com a objectiu ajudar i facilitar que les persones grans del barri puguin continuar a la seva llar, tot garantint el seu benestar amb la complicitat del seu entorn.

Més informació: Tel.: 932 915 886

Adreça electrònica: radarsgentgran@bcn.cat

Web: www.bcn.cat/radars



Portal de recursos i serveis per a la gent gran

Web: <http://serveisgentgrangracia.org>

“Activa’t als parcs”

Espai obert i gratuït d'exercici físic i salut amb monitor/a a l'aire lliure.

Hi pot participar tothom, però és especialment recomanable per a majors de 40 anys. No cal inscriure-s'hi prèviament.

Lloc: Plaça de les Dones del 36

Dies: dimarts i dijous, de 12.00 a 13.00 h

Activitats:

- Tai-txi i txi-kung.
- Caminades i exercicis de memòria.

Més informació: www.bcn.cat/esports

Web: www.bcn.cat/mediambient



Circuits gimnàstics i lúdics

Espais oberts i gratuïts ubicats a diferents parcs i jardins de la ciutat.

Al districte de Gràcia es poden trobar a:

- Jardins d'Antoni Puigvert (C/ Sicília, 287, entre Còrsega i Indústria).
- Jardins de l'Hospital del Parc Virgili.

Més informació: www.bcn.cat/esports



Punt de Trobada Virolai

És un espai intergeneracional d'intercanvi de coneixements en noves tecnologies per part d'alumnes de l'Escola Virolai i d'experiències de la gent gran. Emmarcat dins del PDC La Salut.

Més informació: Pla de desenvolupament comunitari de la Salut.

Tel.: 608 645 326

Adreça electrònica: pcomunitarisalut@yahoo.es

Fes salut a la Salut

Activitat esportiva de passejades i estiraments al Park Güell.

Horari: Dilluns, de 10.00 a 11.30 h

Organitza: Pla de desenvolupament comunitari de la Salut i Europolis.

Tel.: 608 645 326

Adreça electrònica: pcomunitarisalut@yahoo.es



Horts Urbans

És un programa de participació de l'Àrea de Medi Ambient destinat a les persones majors de 65 anys que visquin al districte de Gràcia.

El districte de Gràcia disposa de dos horts urbans:

- L'Hort de l'avi.
- L'Hort de Turull.

Més informació: <http://w110.bcn.cat/portal/site/MediAmbient>

Projecte REMS (Reforçar i Estimular la Memòria i la Salut)

Servei d'informació i suport per a les persones i familiars amb dificultats per malalties neurològiques pròpies del procés d'envelliment.

Més informació:

Fundació Catalunya - La Pedrera /

EspaiSocial BCN - Gràcia

Carrer Goya, 1-3, 08012 Barcelona

Tel.: 932 175 392

Web: www.fundaciocatalunya-lapedrera.com

Web: <http://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/ca/content/projecte-rems>

Aules universitàries per a la gent gran Universitat de Barcelona (UB)

Apropen coneixements i experiència universitària a les persones a partir dels 60 anys de temàtiques acadèmiques diverses en espais diferents de la ciutat.

Més informació:

Aules de la gent Gran.

Tel.: 934 516 040 / 934 031 110

Adreça electrònica: auggbcn@gmail.com / experiencia@ub.edu

Web: ub.edu/experiencia

Web: <http://lafinestradelesaules.blogspot.com/>

EspaiCaixa Sant Lluís

Espai de la Fundació La Caixa per a gent gran.

Gestió: Associació de Gent Gran Sant Lluís

Adherits a la XeCat, Xarxa d'equipaments Cívics de Catalunya

Carrer Sant Lluís, 80-82, 08024 Barcelona

Tel.: 932 102 840

Adreça electrònica: esplai.santlluis@gmail.com

Web: xecat.gencat.cat/equipaments/esplai-sant-lluis



